1. *¿Cómo ha considerado el tiempo en el pasado? ¿Lo ha visto como algo precioso o le ha sido indiferente? ¿Cómo su enfoque del tiempo ha moldeado su vida hasta ahora?*
2. *Tómese un día libre del trabajo a fin de reflexionar de verdad en estas preguntas del capítulo:*

   ¿Qué se requiere de usted?
   ¿Qué le da la mayor retribución?
   ¿Qué le da la mejor recompensa?

   ¿Cómo su valoración en esas tres esferas lo motivaría a cambiar su vida?
3. *Practique un método de perseguir una prioridad con una meta mayor de la que tenga en la actualidad usando el siguiente patrón:*
   - *Priorizar: Saber qué es importante.*
   - *Organizar: Decidir cómo se llevará a cabo.*
   - *Planificar: Decidir cuándo lo hará.*
   - *Comunicar: Informarle a su equipo sus prioridades.*
   - *Ejecutar: Cumplir su plan cabalmente.*
   - *Evaluar: Examínese usted y sus resultados a la luz de sus prioridades.*

Anticípese al mañana

Pase algún tiempo pensando en cómo su decisión respecto a su actitud y la disciplina diaria que surge de ella influirán de manera positiva en el futuro. ¿Cuáles serán los beneficios acumulados? Anótelos aquí.

____

____

____

____

Guarde lo que ha escrito como un recordatorio constante porque...
La reflexión de hoy motiva su disciplina cada día, y
La disciplina de cada día aprovecha al máximo su decisión de ayer.

CAPÍTULO 5

La SALUD de hoy me da fuerzas

Necesito comenzar este capítulo confesando algo. Por lo general, cuando las personas escogen un libro, uno en especial que contiene consejos, esperan que el autor sea un experto en cada campo del que escribe. Cuando se trata de salud, ese no es mi caso.

Durante gran parte de mi vida se me ha escapado el balón en este campo. A decir verdad, fue más un asunto de negligencia que otra cosa. Siempre he sido sano como un caballo. Lo único que me estorba con regularidad son las alergias propias de las estaciones, pero no logran frenar mis actividades. Es más, en los treinta años de vida pública, primero como pastor y luego como conferenciante, nunca falté a una cita por enfermedad. ¡Nunca! Simplemente no me enfermo. Aun cuando hacía de la noche día, me quedaban energías.

He tenido una vida muy vertiginosa. Durante unos diez años tuve dos empleos muy exigentes. Lideraba una iglesia de más de tres mil personas, con un personal de más de cincuenta empleados y un presupuesto anual de cinco millones de dólares. Al mismo tiempo lideraba una organización de desarrollo de liderazgo que requería que viajara y hablara más de cien días al año. Cuando dejé el pastorado para dedicar mi tiempo a mi organización, casi duplicaba mi tiempo de viaje. También hice crecer la compañía y la cantidad de empleados se multiplicaron de dieciocho a ciento setenta y cinco.

Mantener ese estilo de vida a ese ritmo implicaba que rara vez hiciera ejercicio, que no comiera bien y que tuviera sobrepeso. Con todo, eso no me preocupaba. Cada año me hacía un reconocimiento médico y el doctor me daba un informe excelente. Así que solo tomé mi salud por sentado.

Fiesta del corazón

Todo eso cambió el 18 de diciembre de 1998. Era la noche de la fiesta anual de Navidad para mis empleados y sus cónyuges. Todos habíamos disfrutado de una sabrosa cena en el Club 755 en el Turner Field de Atlanta, donde juegan los Bravos, y muchos disfrutábamos de la música y bailábamos un poco. Al finalizar la fiesta, no me sentía bien. Uno de mis empleados me abrazó al despedirse y sintió sudor frío en mi nuca. De repente sentí un dolor agudo en mi pecho que me puso de rodillas. Nunca había experimentado algo así. Mientras estaba tirado en el piso esperando a los paramédicos, me parecía que tenía un elefante sentado sobre mi pecho. Estaba agradecido que Margaret, nuestros hijos y muchos de mis íntimos amigos estuvieran en la fiesta porque pensé que no iba a sobrevivir.

Cuando llegué al hospital, me dijeron que estaba teniendo un ataque cardíaco serio. Mientras estaba acostado en la sala de emergencias con los médicos realizando diferentes tratamientos, ninguno de los cuales parecía dar resultados, mi asistente, Linda Eggers, realizó una llamada telefónica. Seis meses antes, un cardiólogo de Nashville llamado John Bright Cage había almorzado conmigo y comentado su preocupación por mi salud. Al terminar la conversación, me dijo que si alguna vez necesitara de su ayuda, que lo llamara, de día o de noche. Me dio su teléfono particular. A las dos de la mañana Linda lo llamó. Menos de una hora después, entró el doctor Jeff Marshall con algunos de sus colegas anunciando: «Llegó el mejor equipo». El doctor Cage había llamado a uno de los mejores cardiólogos de Atlanta y le pidió que me ayudara.

En la madrugada, el doctor Marshall realizó un procedimiento para quitar un coágulo que había llegado hasta el corazón. Me salvó la vida. Luego me explicó que había utilizado una técnica nueva de reciente desarrollo. Si hubiese tenido el ataque uno o dos años antes, no se hubiera podido hacer nada. ¡Me habría matado!

Por qué es importante la salud hoy

Parece hasta demasiado obvio mencionar que su salud importa hoy, pero creo que debo decirlo porque muchas personas tratan a sus cuerpos del modo que lo hice yo por más de cincuenta años. Así que aquí tiene un recordatorio de lo que está en juego cuando se trata de la salud:

Su salud influye en sus emociones, intelecto y espíritu

Quizá escape de muchas de las cosas que le hagan daño. A lo mejor deja un empleo peligroso. Tal vez se mude de un clima a otro. Puede que se aleje de alguien que quiera herirlo. Sin embargo, no puede alejarse de su cuerpo. Por el tiempo que viva, se queda con él. Si toma decisiones que provocan que se sienta dañado de continuo o con poca salud, afectará cada aspecto de su vida: su corazón, mente y espíritu. Piense en lo difícil que resulta ser positivo, concentrarse u orar cuando tiene dolor de muela. Condiciones más serias pueden distraerle aun más.

La salud a menudo determina la calidad de la vida así como su cantidad

Mi amigo Zig Ziglar pregunta: «Si tuviera un caballo de carrera de un millón de dólares, ¿le permitiría fumar cigarrillos, beber güisqui y quedarse levantado toda la noche? ¿Y si fuera un perro de mil dólares?». Por supuesto que no lo permitiría. Un caballo de pura raza que no se cuide bien sería incapaz de ganar alguna carrera. Un perro cuya salud se agote no trabajaría bien ni se vería bien. La verdadera pregunta es: Si no permitiría que sus animales hagan tales cosas, ¿por qué se lo permite a usted mismo?

¿Alguna vez ha conocido a personas que consumían excesivas cantidades de alcohol, droga o tabaco? Tales abusos a veces causan la muerte temprana. Otros envejecen antes de tiempo y sufren problemas serios de salud.

ES MÁS FÁCIL MANTENER LA BUENA SALUD QUE RECUPERARLA

Las personas son cómicas. Cuando son jóvenes, emplean su salud para ganar riquezas. Más tarde, pagarán con gusto todo lo que tengan tratando de recuperar su salud. Yo me enredé en una trampa similar, a pesar de no haber estado tratando de acumular riqueza. Me movía una sensación de misión y un deseo de lograr algo. Esto me hizo cometer varios errores costosísimos:

- Era arrogante respecto a mi salud.
- Pensaba que porque me sentía bien, tenía salud.
- Trabajaba demasiado.
- No hacía suficiente ejercicio.
- No escuchaba a mis amigos que con buenas intenciones trataban de advertirme acerca de mi estilo de vida.

Siempre es más fácil mantener la buena salud que recuperarla. (¿Recuerda lo que costaba recuperar el estado físico luego de un tiempo de inactividad?). Es lamentable, pero algunos errores en la salud son permanentes, y no se puede recuperar lo perdido.

> Las personas son cómicas. Cuando son jóvenes, emplean su salud para ganar riquezas. Más tarde, pagarán con gusto todo lo que tengan tratando de recuperar su salud.

Tome la decisión de conocer y seguir las pautas de salud cada día

Mientras me recuperaba de mi infarto en el hospital, me sentí muy afortunado de estar aún con vida. Las enfermedades cardiovasculares son la causa número uno de muerte en Estados Unidos y en Europa[1]. Aun así, no supe cuánta bendición tuve hasta que el doctor Marshall me dijo que mi corazón no había sufrido daños. Esto implicaba que tenía el potencial de recuperarme por completo.

El doctor Marshall me dijo que los hombres que sobreviven un ataque cardíaco precoz (y aprenden de él), a menudo viven más tiempo y con mejor salud que los que nunca sufren uno. La clave a mi salud futura estaría en mi disposición a tomar la decisión de cambiar mi modo de vida y mantenerlo. Para ser más específico, me dijo que comiera comidas de bajo contenido graso e hiciera ejercicios todos los días. Ya había intentado hacer dietas. Sin embargo, con frecuencia terminaba con algo como esto:

Desayuno
½ toronja
1 rebanada de pan integral tostada
8 onzas de leche descremada

Almuerzo
4 onzas de pechuga de pollo sin piel a la plancha
1 taza de brécol al vapor
1 galletita de chocolate
Té sin azúcar.

Merienda
El resto del paquete de galletitas de chocolate
¼ kilo de helado crocante
1 pote de dulce de azúcar, caramelo y turrón

Cena
2 panes de pan de ajo
1 pizza grande de salame
1 jarra de Coca Cola
3 barras de chocolate
1 torta entera de queso comida en el refrigerador

¡Nunca más! A los cincuenta y un años de edad, tomé la siguiente decisión de salud: ***Me cuidaré bien haciendo ejercicio y comiendo saludable.***

Si conoce el valor de la buena salud, pero le ha costado comprometerse con informarse y seguir las pautas para una buena salud, le doy algunas sugerencias que quizá le ayuden a darle importancia al asunto y a enfrentarlo:

Tenga un propósito por el que valga la pena vivir

Nada es mejor que tener una perspectiva para ayudar a la persona a hacer lo adecuado. Cuando tiene algo por lo cual vivir, no solo le da el deseo de vivir una larga vida, sino también le ayuda a ver la importancia de los pasos que hay en el camino. Tener una visión global nos ayuda a soportar las pequeñas irritaciones.

Es difícil encontrar la motivación cuando no hay esperanza para el futuro. Una razón de ser ayuda a la persona a tomar la decisión de cambiar y a lograr la disciplina necesaria a fin de hacer de ese cambio algo permanente. Me di cuenta de esto después de mi infarto. Un amigo que pasó mucho tiempo conmigo durante mi recuperación, vio que una vez tras otra dejaba de comer los postres, cosa que no era común en mí, y al final me preguntó: «¿Perdiste el deseo por los postres?».

> Es difícil encontrar motivación cuando no hay esperanza para el futuro.

«No», le respondí, «pero mi deseo por la vida es mayor».

Trabaje en lo que disfruta

Una de las causas mayores de estrés debilitante en la vida de las personas es hacer trabajos que no disfrutan. Es como dijo la comediante Lily Tomlin: «El problema con la carrera de ratas es que aunque la gane, sigue siendo una rata». Creo que hay dos grandes frustraciones que contribuyen a este estrés. En primer lugar, realizar trabajos que no creen importantes. Si realiza trabajos que piensa que no le agregan valor ni a usted ni a otros, pronto se desmoralizará. Si trabaja así durante mucho tiempo, comienza a desgastarse. Para mantenerse sano, su trabajo debe estar en línea con sus valores.

Otro motivo por el que algunas personas no disfrutan de su trabajo es porque lo que hacen los mantiene en su campo de debilidad. Nadie puede hacer esto por mucho tiempo y tener éxito. Por ejemplo, la mayoría de las personas odian hablar en público. ¿Cómo le gustaría pararse frente a una audiencia y hablarle todos los días? Ese es el temor número uno de muchos. No obstante, para mí es mi mayor gozo. Luego de hablarles a las personas durante seis o siete horas en una conferencia, no estoy cansado. ¡Estoy lleno de energía! Hablar frente a las audiencias me da energía.

Una de las maneras de darse cuenta de si trabaja en un campo de fortaleza es que le da energía de verdad. Aun si está dando sus primeros pasos en su carrera o comenzando algo nuevo, y aunque no sea muy bueno en lo que hace, todavía puede darse cuenta si es un punto fuerte prestándole atención a cómo responde a sus fracasos. Los errores que le desafían muestran sus puntos de fortaleza. Los errores que le amenazan, muestran sus puntos de debilidad.

Descubra su ritmo

Según se dice, Mickey Mantle comentaba: «Si hubiera sabido que iba a vivir tanto, me hubiera cuidado mejor». Creo que esta afirmación podría aplicarse a muchas personas de su edad. El cuidado personal incluye descubrir y mantener el ritmo bueno y adecuado para usted. Si toma la vida a un ritmo menor a su nivel de energía, se convertirá en un perezoso. Si corre de continuo más rápido de lo que puede, se agotará. Necesita encontrar su equilibrio.

> Según se dice, Mickey Mantle comentaba: «Si hubiera sabido que iba a vivir tanto, me hubiera cuidado mejor».

Como mencioné antes, siempre he sido una persona de mucha energía, y nunca pensaba que hubiera cosa que no pudiera hacer. Sin embargo, en 1995, cuando tenía cuarenta y siete años, estaba tan cansado de liderar a mi iglesia y a mi propia organización que estaba

agotado. Me encantaban las dos cosas, pero hacerlas al mismo tiempo durante más de una década me estaba afectando al fin.

Un día le dije a Margaret: «No puedo continuar haciendo esto. Tengo que dejar una cosa o la otra». Margaret me había estado diciendo por años que redujera mi ajetreada agenda, pero se sorprendió por lo que le dije.

«John», me dijo, «en todos estos años que te conozco es la primera vez que te escucho decir que estás exhausto».

Aún hoy, a los cincuenta y siete años de edad, tiendo a querer hacer más e ir más rápido de lo que es bueno para mí en realidad. Hay muchas oportunidades que quiero aprovechar, libros que quiero escribir y personas que quiero ayudar. Estoy tratando a cada instante de lograr un equilibrio entre mi deseo de mantener un ritmo de vida saludable y mi impulso de lograr todo lo que puedo durante toda mi vida.

ACEPTE SU VALOR PERSONAL

Durante las semanas y los meses siguientes al ataque terrorista al Centro de Comercio Mundial de Nueva York, la canción «Dios bendiga a América» recobró popularidad y se cantaba antes de todos los partidos y en otras actividades. La canción la compuso Irving Berlin, creador de innumerables éxitos populares de Broadway como «Blanca Navidad», «Desfile de Pascua», «Puttin' on the Ritz» y «There's No Business Like Show Business». Cuando vivía en San Diego, recuerdo haber leído una entrevista con Berlin en el *Union Tribune* en la que Don Freeman le preguntaba al compositor si había una pregunta que le gustaría que le hicieran. Berlin respondió: «Sí, hay una. "¿Qué piensas de las tantas canciones que escribiste que no llegaron a ser éxitos?" ¡Mi respuesta sería que *todavía* creo que son maravillosas!».

Berlin tenía un sano concepto de autoestima y confianza en su trabajo, más allá de que lo aceptaran los demás. Sin duda, esto no es verdad para todos. En realidad, una imagen pobre o distorsionada de

uno mismo es la causa de muchas condiciones y actividades que amenazan a la salud, como el consumo de drogas, alcohol y trastornos de la alimentación y obesidad.

La psicóloga Joyce Brothers dice: «El concepto personal de un individuo influye en cada aspecto de la conducta humana. La habilidad para aprender [...] la capacidad de crecer y cambiar [...] la elección de amigos, cónyuges y carreras. No es una exageración decir que una fuerte autoestima positiva es la mejor preparación posible para el éxito en la vida». Si su autoestima le está llevando a hacer cosas que influyen de forma negativa en su salud, busque ayuda.

> «No es una exageración decir que una fuerte autoestima positiva es la mejor preparación posible para el éxito en la vida».
>
> DRA. JOYCE BROTHERS

RÍA

El médico Bernie S. Siegel escribió en *Paz, amor y autocuración*: «Hice la investigación y lamento informarle que todos se mueren: los amantes, los que trotan, los vegetarianos y los no fumadores. Le digo esto para que los que salen a trotar a las cinco de la mañana y comen verdura, duerman a veces un poco más y se coman un helado»[2].

Nunca deberíamos tomarnos la vida ni a nosotros mismos tan en serio. Cada uno tiene idiosincrasias que nos hacen llorar o reír. Por ejemplo, cuando a herramientas o tecnología se refiere, no tengo ni idea. No soy el señor Manitas... soy el señor Sin Esperanza. No permito que esto me moleste. Si puede reírse de usted mismo audible y con frecuencia, será liberador. No hay mejor manera de prevenir que el estrés se convierta en ansiedad.

Control de las disciplinas de la salud

Para algunas personas, las disciplinas de la salud parecen ser fáciles. Mi amigo Bill Hybels pareciera controlarlas como es debido. Come bien, corre con regularidad y mantiene su peso estable. Durante años,

antes de tener mi infarto, me desafiaba a cuidarme más. Hacía chistes con los amigos de que mientras él comía alpiste, yo comía bistec y postres empalagosos. Tenía razón de que un día mi estilo de vida se encontraría conmigo. Si bien mucho de mi problema es hereditario, mi estilo de vida empeoró las cosas.

Luego de encontrarme con el doctor Marshall después de mi ataque cardíaco, tenía una nueva disciplina para controlar: Cada día comeré comidas bajas en grasa y haré ejercicio por lo menos durante treinta y cinco minutos. Me dijo que ochenta y cinco por ciento de todos los pacientes cardíacos dejan su régimen saludable de lado dentro de los seis primeros meses. A pesar de no haber tenido éxito en este aspecto durante mis primeros cincuenta y un años, estaba determinado a tener éxito por el resto de mi vida.

Margaret y yo aprendimos todo lo que pudimos sobre los problemas cardíacos, dietas bajas en grasa y ejercicio. Me convertí en un modelo de disciplina. Y en mayo de 2001, cuando visité al doctor Marshall, me felicitó. «John», me dijo, «estás haciendo todas las cosas bien. Ya no necesitas considerarte un paciente cardíaco».

Hubiera deseado no escuchar nunca esas palabras. Verá, me encanta la comida y poseo una inclinación a ser «adicto a la comida». Debido a la buena noticia recibida del doctor Marshall, me permití quebrantar la dieta de vez en cuando, algo que no había hecho siquiera una vez en dos años y medio. Unas semanas después, Margaret y yo nos fuimos de vacaciones a Londres con unos amigos, y comí comida que no había probado en todo ese tiempo. Disfruté de cada bocado, en especial del pescado y las papas fritas.

El problema fue que dejé de conducir mi vida de acuerdo a una decisión tomada. Disminuí la disciplina. Una vez que mi compromiso fue menor a cien por cien, me metí en lío. Necesito hacer ejercicio y mantener mi dieta *cada día*. Sin embargo, empecé a deslizarme: de cada día, a casi todos los días, a algunos días. Pasé por alto mi propia enseñanza de que ***hoy es importante.*** Descuide los suficientes hoy, ¡y experimentará el «algún día» que ha querido evitar!

Descuide los suficientes hoy, ¡y experimentará el «algún día» que ha querido evitar.

La buena noticia es que ya no voy por ese carril. Me comprometí de nuevo con mi disciplina diaria. La mala noticia es que solo hago ochenta por ciento de lo que hacía antes. El doctor Marshall me está tratando de ayudar. Es un buen médico y amigo, y sabe que a veces la mejor medicina es un buen puntapié. El aspecto de la salud todavía es una lucha, pero una que estoy determinado a ganar. Mientras peleo la buena batalla, espero que se una a mí haciendo lo siguiente a diario:

COMA BIEN

Un día una pareja murió en un accidente automovilístico. Tenían sesenta años de casados, y estaban en excelente condición de salud debido a la insistencia de la esposa de que hicieran ejercicios y mantuvieran una dieta sana. En el portal del cielo los recibió San Pedro, y los hizo pasar a su mansión. Tenía una cocina enorme, una suite elegante y un *jacuzzi.*

—Esto es maravilloso —dijo el hombre—. Entonces, ¿cuánto nos costará?

—Nada, desde luego —respondió San Pedro—. Esto es el cielo.

Luego los llevó afuera y les mostró que su casa estaba en la calle decimoctava del campo de golf, justo como en Augusta.

—Pueden jugar tanto golf como quieran —dijo San Pedro—. Esta semana es Augusta. La semana próxima es Pebble Beach, luego San Andrés. Pueden ver el programa en la tienda.

—¡Esto es increíble! —dijo el hombre—. ¿Cuáles son las cuotas de socio?

—En el cielo no hay cuotas de socios. Es gratuito —respondió San Pedro.

Al otro día visitaron el club donde había un bufé nunca antes visto. Tenía langostinos, caviar, costillas de primera, aves exóticas, todo tipo de verdura preparada a la perfección, panes recién horneados, montañas de mantequilla y una mesa de postres que les dejó sin aliento.

—¿Qué tenemos que pagar para comer? —preguntó el anciano.

—¿No entiendes? —dijo San Pedro exasperado—. ¡Esto es el cielo! La comida es gratis. ¡*Todo* es gratis!

—Está bien —contestó el hombre—, ¿pero dónde están las mesas con la comida baja en calorías y grasa?

—Esa es la mejor parte —dijo San Pedro—. Puedes comer cuanto quieras y nunca engordarás ni te enfermarás.

El hombre enloqueció. Tiró su sombrero, lo pisoteó y corrió alrededor de la habitación gritando. Cuando San Pedro y la esposa del hombre al fin lograron calmarlo lo suficiente para que hablara, él miró a su esposa y dijo:

—¡Todo esto es por tu culpa! Si no hubiera sido por tus malditos panecillos de salvado, ¡podríamos haber estado aquí hace diez años!

Mark Twain fue el que observó que «la única manera de mantener la salud es comiendo lo que uno no quiere, tomando lo que no le gusta y haciendo lo que preferiría no hacer». Twain lo decía con cinismo, pero hay mucha verdad en lo que dijo. Si pudiéramos escribir reglas para comer de forma saludable, creo que serían algo así:

1. Si nadie lo ve comerlo, carece de calorías.
2. Si toma un refresco de dieta con una barra de caramelo, las calorías se cancelan.
3. Si come con un amigo e ingiere la misma cantidad, las calorías no cuentan para ninguno de los dos.
4. Los alimentos usados con propósitos medicinales nunca cuentan; los ejemplos incluyen el chocolate, el *brandy* y las tortas de requesón.
5. El secreto de verse más delgado es lograr que engorden los que le rodean.

La clave de la alimentación sana es administrar lo que come todos los días. No dependa de las dietas de moda. No se preocupe por lo que comió ayer. No deje hasta mañana la alimentación sana.

Solo trate de comer lo que es mejor para usted en el momento. Enfóquese en el ahora.

> «La única manera de mantener la salud es comiendo lo que uno no quiere, tomando lo que no le gusta y haciendo lo que preferiría no hacer».
>
> MARK TWAIN

Si no está seguro de cómo va ni de lo que debería (y no debería) comer, hágase un reconocimiento médico. Su médico le dirá cómo va y cómo modificar su dieta.

EJERCICIOS

A la mayoría de las personas que conozco les encanta hacer ejercicio y lo hacen en exceso, o lo detestan y lo evitan por completo; pero el ejercicio constante es una de las claves para la buena salud. El doctor Ralph Paffenberger, hijo, un epidemiólogo investigador y médico de la Universidad de California en Berkeley, realizó estudios pioneros que revelaron el impacto del ejercicio sobre la salud. Paffenberger dijo:

> Sabemos que estar en buen estado físico es un modo de protegernos contra las enfermedades coronarias, hipertensión y ataque cardíaco, además de la diabetes en el adulto, la obesidad, la osteoporosis, quizá el cáncer de colon y es probable que de la depresión clínica[3].

Paffenberger, quien corrió en ciento cincuenta y un maratones, sostiene que el ejercicio es saludable para las personas de todas las edades.

Una de las cosas duras de hacer ejercicio es que el pago inmediato parece ser muy pequeño. Nos pesamos después de hacer ejercicio. Nada. Hacemos ejercicio al día siguiente y el siguiente. Todavía nada. Luego del quinto día de hacer ejercicio, puede que hayamos perdido media libra. Es fácil desalentarse, en especial cuando no vemos los resultados casi nunca. Aun así, nuestros cuatro días de disciplina hacen posible el progreso que vemos en el quinto.

La clave al éxito en esta esfera es ser constantes. Yo me ejercito un mínimo de cinco días a la semana caminando en la cinta rodante por un mínimo de treinta y cinco minutos. Esto es lo que me aconsejó mi médico. Si aún no practica el hábito diario del ejercicio, busque la manera de comenzar. En realidad, no importa lo que haga. Hable con su médico. Contrate un entrenador. Haga lo que tenga que hacer para comenzar un hábito que sea bueno para usted.

Controle el estrés con eficiencia

Cien años atrás, la mayoría de las causas de muerte se relacionaba con las enfermedades infecciosas. Hoy, se relaciona con el estrés. Una vez leí una lista de preguntas hechas por la Asociación Nacional de Salud Mental, basadas en el Reino Unido, a fin de ayudar a las personas a medir si su estrés se estaba convirtiendo en un problema. Esta es la lista:

- ¿Le afectan más de la cuenta los problemas menores y las desilusiones?
- ¿Encuentra difícil llevarse bien con las personas (y a la inversa)?
- ¿Encuentra que ya no disfruta las cosas que antes le gustaban?
- ¿Le agobian las ansiedades?
- ¿Le teme a situaciones o personas que antes no le molestaban?
- ¿Recela de las personas, aun de sus amigos?
- ¿Alguna vez se siente atrapado?
- ¿Se siente incapaz?

Si respondió que sí a varias de estas preguntas, el estrés puede ser un problema para usted. Todos enfrentamos problemas y sentimos presión en diversos momentos. El que se convierta en estrés depende de cómo controlamos la situación. He aquí cómo resuelvo los asuntos a fin de impedir que sean estresantes para mí:

- Problemas familiares: comunicación, amor incondicional, tiempo juntos
- Opciones limitadas: pensamiento creativo, consejos de otros, tenacidad

- Problemas con la productividad del personal: enfrentamiento inmediato con la persona y solución del asunto
- Jefes de personal con malas actitudes: destitución

He descubierto que lo peor que puedo hacer cuando cualquier situación en potencia estresante se aproxima, es no encararla de inmediato. Si enfrenta los problemas con las personas lo antes posible, y no permite que se acumulen situaciones, reduce en gran medida las posibilidades de estar estresado.

Reflexiones sobre la salud

Las personas de éxito toman las principales decisiones en los primeros años de su vida y las enfrentan cada día. En los próximos capítulos de este libro, trato de mostrarle cómo las decisiones que he hecho y las disciplinas que he practicado han creado un efecto acumulativo positivo en mi vida. Lamento decir que no puedo decir lo mismo en lo que se refiere a salud. En cambio, le diré cómo las malas decisiones que he tomado tuvieron otro tipo de efecto:

En mi adolescencia...	Desarrollé muchos malos hábitos alimenticios.
En mis veinte...	La comida se convirtió en un alivio para el estrés cuando trabajaba muy duro.
En mis treinta...	Al fin comencé a hacer ejercicio, pero casi siempre estaba al final de mi agenda.
En mis cuarenta...	Me di cuenta de que necesitaba prestarle atención a mi salud y tomé la decisión de cambiar, pero fallé al no añadir la disciplina diaria necesaria.
En mis cincuenta...	Al fin tomé la decisión de informarme y seguir unas pautas saludables diarias, un compromiso que me esfuerzo mucho por mantener.

Quizá haya presentado deficiencias en una o más esferas abordadas en este libro. Tal vez se sienta mal y desee mejorar, como lo deseo yo. Por favor, no se desaliente ni se dé por vencido. Las siguientes palabras se escribieron para usted y para mí en momentos como estos:

Las personas de éxito toman las principales decisiones en los primeros años de su vida y las enfrentan cada día.

A pesar de que no puede volver atrás y comenzar de nuevo,
mi amigo,
puede comenzar ahora y crear un nuevo final.

La edad no importa

Cada vez que me tienta el desaliento debido a mi comienzo tardío en el campo de la salud, pienso en alguien que nunca dejó que la edad sobrepasara su deseo de conocer y seguir pautas sanas de salud a diario. Écheles un vistazo a algunas de las hazañas que logró durante la segunda mitad de su vida:

- A los cuarenta y un años: Nadó de Alcatraz al muelle Fisherman en San Francisco con las manos esposadas.
- A los cuarenta y cinco: Hizo mil flexiones de brazo y mil abdominales en una hora y veintidós minutos.
- A los sesenta y uno: Nadó la distancia del puente Golden Gate por debajo del agua (con tanques de aire) con las manos esposadas, encadenado con grilletes y remolcando un bote de una tonelada detrás de él.
- A los setenta: Remolcó setenta embarcaciones con setenta pasajeros por dos kilómetros y medio en el puerto de Long Beach estando esposado y encadenado con grilletes[4].

El hombre que describo es Jack LaLanne, de ochenta y ocho años de edad, cuyo programa de ejercicios estuvo en la televisión desde 1951 hasta 1985. Si es de mi edad, es probable que lo recuerde. Yo comencé a verlo en la televisión en los años cincuenta.

LaLanne es alguien que tomó su decisión de la salud cuando tenía quince años de edad. Eso fue cuando escuchó una conferencia sobre la alimentación sana y el ejercicio. Cambió sus hábitos alimenticios y comenzó a hacer ejercicios usando pesas que descubrió en el YMCA de Berkeley. «Me transformé en un atleta», dice LaLanne. «Era un chico muy delgado y torpe que se convirtió en el capitán del equipo de fútbol»[5].

LaLanne realizó estudios preliminares de medicina con intenciones de ser médico, pero decidió que quería enfocarse en la prevención de la salud. (Luego se graduó de la escuela de quiropráctica). En lugar de eso, abrió un gimnasio. LaLanne explica: «Toleré mucha crítica de los médicos que pensaban que el entrenamiento con pesas era peligroso y que yo era un charlatán. Siempre dije que mediría un metro noventa centímetros en vez de un metro sesenta y cuatro centímetros si los expertos de salud no hubieran pasado tantos años persuadiéndome. Ahora la comunidad médica está de mi lado»[6].

Esto ocurrió en Oakland, California, allá por 1936 cuando él tenía solo veintiún años de edad. LaLanne siguió adelante y desarrolló muchos de los aparatos de pesas usados en los gimnasios de hoy. Y se convirtió en un culturista, pero su énfasis siempre fue ayudar a la gente. Aun hoy, con casi noventa años, viaja por los Estados Unidos y alrededor del mundo dando conferencias sobre la salud y el estado físico. Y por supuesto todavía cuida de su salud a diario. Se ejercita dos horas al día, cada día de la semana. No obstante, se llama a sí mismo un fanático del entrenamiento y no recomienda este tipo de rutina para todos. Dice: «Para personas promedio [...] no necesitan más de veinte minutos, treinta minutos [...] tres o cuatro veces a la semana es suficiente, pero que sea vigoroso. Y comience despacio, y si va a comenzar a hacer ejercicios, hágase un reconocimiento médico»[7].

LaLanne cree que cualquiera a cualquier edad en cualquier estado de salud puede llegar a ser más saludable. Su consejo es directo:

> Si tienen sobrepeso, normalicen su peso. Dejen de excederse en el límite de comidas. ¡Y el ejercicio es número uno! No me interesa cuál sea su problema, puede hacer algo para mejorar, ¿no es así? Quizá haya diez ejercicios que no pueda realizar, pero hay cien que sí puede hacer[8].

LaLanne todavía está en auge. Y dice que tiene un reto más que le gustaría lograr: Quiere nadar de la isla Catalina a Los Ángeles, cuarenta y dos kilómetros, bajo el agua. «Nunca pienso en la edad», dice, «pienso en el *hoy*; no pienso en mañana. Pienso en este momento y lo que voy a hacer»[9]. Este es un consejo que cada uno de nosotros debe escuchar.

SALUD: Aplicación y ejercicios
Conozca y siga cada día las pautas saludables

Su decisión de salud hoy

¿Dónde se encuentra respecto a su salud hoy? Hágase estas tres preguntas:

1. *¿Ya tomé la decisión de conocer y seguir pautas saludables diarias?*
2. *De ser así, ¿cuándo tomé esa decisión?*
3. *¿Qué decidí con exactitud? (Escríbalo aquí).*

____
____
____
____
____
____

La disciplina de su salud diaria

Basado en la decisión que tomó en cuanto a la salud, ¿cuál es la disciplina que debe practicar *hoy y cada día* a fin de lograr el éxito? Escríbalo aquí.

____
____
____
____
____
____

Compensado por el ayer

Si necesita alguna ayuda para tomar la decisión adecuada sobre su buena salud y para desarrollar la disciplina diaria de vivirla, haga los siguientes ejercicios: